

„Wir entdecken so vieles gemeinsam; können miteinander weinen und lachen. Beides ist schön.“

„Ich hatte niemals erwartet, wie gut ich mich in der Gruppe aufgehoben fühle.“

„Ihre Gegenwärtigkeit und das, was Sie sagen, gibt Kraft und Richtung.“



Mein Termin online

Patienten und Ärzte haben online spezielle Bedürfnisse besonders den Datenschutz betreffend. Dafür hat Samedy® ein Terminsystem entwickelt, mit dem Sie Ihren Termin jederzeit ganz leicht und sicher online vereinbaren. Sie erhalten sogar rechtzeitig eine Terminerinnerung per E-Mail. Folgen Sie einfach der Beschreibung auf meiner Webseite.

Termine bequem und sicher online vereinbaren:
www.dr-med-angelika-winklhofer.de/samedy



Praxis Winklhofer Bahnhof Wilhelmshorst

Michendorf - OT Wilhelmshorst liegt 15 min südwestlich von Wannsee oder 15 min südlich von Potsdam. Der Regional-Bahnhof Wilhelmshorst ist mit der Bahn zweimal stündlich bequem zu erreichen. Auch aus dem Fläming.

Alle aktuellen Termine

www.dr-med-angelika-winklhofer.de

Weitere Informationen

praxis@dr-med-angelika-winklhofer.de

www.dr-med-angelika-winklhofer.de

Youtube: Angelika Winklhofer

Dr. med. Angelika Winklhofer



Gruppentherapie Autogenes Training

Dr. med. Angelika Winklhofer

Dr.-Albert-Schweitzer-Str. 5b

Eingang Am Birkenwäldchen

14552 Michendorf - OT Wilhelmshorst

praxis@dr-med-angelika-winklhofer.de



Fachärztliche Praxis für
tiefenpsychologisch-fundierte Psychotherapie
Alle Kassen und Privat

www.dr-med-angelika-winklhofer.de

Psychotherapie

schlaflos
müde
lustlos
ausgebrannt
genervt
ängstlich
erschöpft
unter Druck
traurig
gefühllos
atemlos
gereizt
wütend
süchtig
lebensmüde
unglücklich
vergesslich
besorgt

Aufhebung von E. Fried

Sein Unglück ausatmen können
tief ausatmen so, dass man
wieder einatmen kann

Und vielleicht auch
sein Unglück sagen könne
in Worten

in wirklichen Worten
die zusammenhängen und Sinn haben
und die man selbst noch verstehen kann
und die vielleicht sogar irgendwer sonst
verstehen oder verstehen könnte

Und weinen können

Das wäre schon fast wieder Glück.

Es ist schwierig, sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen. Stattdessen erleben wir gemeinsam neue Facetten des Daseins, ein erfrischendes Verstehen; so ändert sich Ihr Blickwinkel auf das, was vorher so unüberwindlich erschien, und mit dem Sie sich so alleine gefühlt hatten.

Die Lebensgeschichte wird beleuchtet und auf neue Weise gefühlt, ins Herz genommen. Alte Plagegeister zerfallen im Lichte Ihrer neuen Erkenntnisse zu Staub. Die Vergangenheit darf zur Ruhe kommen, so dass Sie erfüllt und lebendig in die Zukunft schauen und die Gegenwart genießen können.

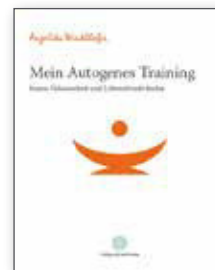
Autogenes Training Grundstufe

Das Autogene Training kann Ihr persönliches „Werkzeug“ werden, das Sie Tag und Nacht bei sich haben. Sie können schnell Spannungen beseitigen, z.B. Ängste, weil der Körper in einen immer stressfreieren Zustand versetzt wird. Das wirkt sich positiv auf Migräne, erhöhten Blutdruck, Schlafstörungen und Ihr Wohlbefinden aus.

Das Training ermöglicht in einem zweiten Schritt, sich den Gefühlen und Anforderung des Lebens besser stellen zu können. Es stabilisiert Sie, auch durch die integrierten Phantasie Reisen und Körperwahrnehmungsübungen, wodurch die Seele sich ein eigenes „Inneres Nest“ bauen kann. Diese Art von Selbstfürsorge ist essenziell damit Veränderungen gelingen.

Es findet eine Einführung statt, danach können Sie die einzelnen Lektionen der Grundstufe des Autogenen Trainings besuchen. Das Autogene Training ist eine Leistung Ihrer Krankenkasse. Sie brauchen nur Ihre Chipkarte. Es wird häufig sogar mit „Bonuspunkten“ belohnt.

Buch & CD



**Start-Paket 25 €
erhältlich**

„Mein Autogenes Training, Innere Gelassenheit und Lebensfreude finden“

Dr. med. Angelika Winklhofer
Seit vielen Jahren unterrichtet die Autorin das Autogene Training. Durch ihre tiefen Erfahrungen bei Eli Jaxon-Bear mit der Hypnose und dem NLP, bekommt die körperliche und seelische Entspannung, die seit bald hundert Jahren von Ärzten in Form des Autogenen Training angewendet wird, hier eine zusätzliche Dimension.

197 S., gebundene Ausgabe, Lesebändchen
ISBN: 978-3-9814517-0-2, Verlag zeit-und-raum

Übungs-CD zum Kurs „Autogenes Training“

Dr. med. Angelika Winklhofer
2 CDs, ISBN: 978-3-9818941-0-3
Verlag zeit-und-raum

Autogenes Training Oberstufe

Wenn Sie das Autogene Training erlernt haben, können Sie auf dem Erreichten aufbauen: Dieser heilsame entspannte Zustand kann mehr und mehr zum Alltags-Gefühl werden. Zudem lernen Sie, es für spezifische persönliche Beschwerden oder Anliegen einzusetzen.

Dienstags, 19:10

Kosten: 12 €

Vorraussetzung: AT-Grundstufe o.ä

Themen:

- **November:** Inneres Kind
- **Februar:** Ressourcen
- **Mai:** Körper
- **September:** Neue Vorsätze



IGeLeistungen

- Autogenes Training, Oberstufe
- Enneagramm-Arbeit
- Neue Familien- & System-Aufstellungen
- Coaching, Paargespräche
- TRE® Übungen bei Stress und Trauma



Autogenes Training Oberstufe

Dienstags, 19:10 Uhr

Kosten: 12 €

Vorraussetzung: AT-Einführung o.ä

Dienstag, 27. Nov 18, 19:10

Das Innere Kind zwischen Himmel und Erde,
zwischen Vater und Mutter, Das Klettern auf
Bäume

Dienstag, 19. Feb 19, 19:10

Heilige Wut und Lebendigkeit (Ressourcen)

Dienstag, 21. Mai 19, 19:10

Lust & Lebendigkeit für Frau und Mann (Körper)

Dienstag, 17. Sept 19, 19:10

Neue Vorsätze

Dienstag, 26. Nov 19, 19:10

Inneres Kind und Lust & Lebendigkeit

Dr. med. Angelika Winklhofer

Fachärztliche psychotherapeutische Praxis

Dr.-Albert-Schweitzer-Str. 5b

Eingang Am Birkenwäldchen

14552 Michendorf - OT Wilhelmshorst

praxis@dr-med-angelika-winklhofer.de

Weitere Informationen

www.dr-med-angelika-winklhofer.de

Youtube: Angelika Winklhofer



Autogenes Training Grundstufe

Einführung:
Freitags 16 - 17:30 Uhr

22. Feb 19 | 05. April 19 | 30. Aug 19 | 01. Nov 19

Lektionen:

Lektion	Di/Mi	Di/Mi	Di/Mi	Di/Mi
	18:05/11:05	18:05/11:05	18:05/11:05	18:05/11:05
Atem	26./27.02.19	09./10.04.19	03./04.09.19	05./06.11.19
Herz	05./06.03.19	16./17.04.19	10./11.09.19	12./13.11.19
Leib	12./13.03.19	07./08.05.19	17./18.09.19	19./20.11.19
Stirn	19./20.03.19	14./15.05.19	24./25.09.19	26./27.11.19
Schmerz	26./27.03.19	21./22.05.19	08./09.10.19	03./04.12.19
Angst	02./03.04.19	04./05.06.19	15./16.10.19	10./11.12.19

Pause



17. Dez 2018 - 25. Jan 2019
10. Juni - 05. Juli 2019
16. Dez 19 - 12. Jan. 2020

Stand Herbst 2018